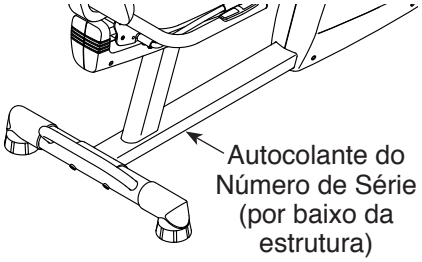
PRO-FORM®
425 ZLX

Modelo nº PFEVEX74012.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



DÚVIDAS?

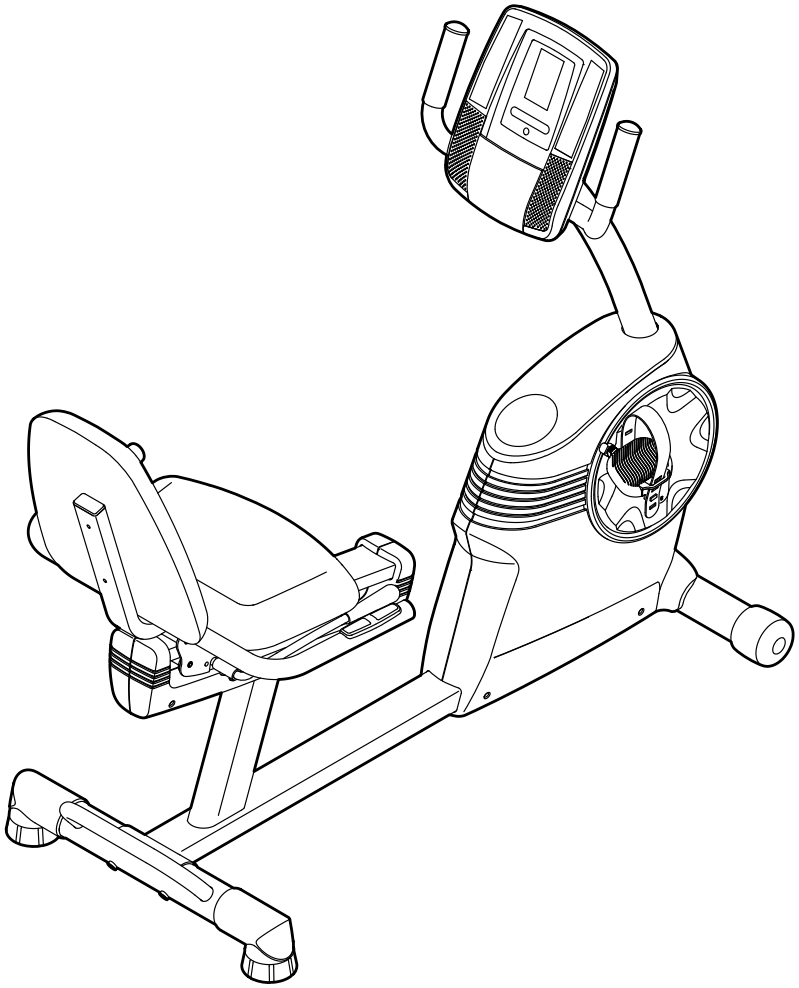
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



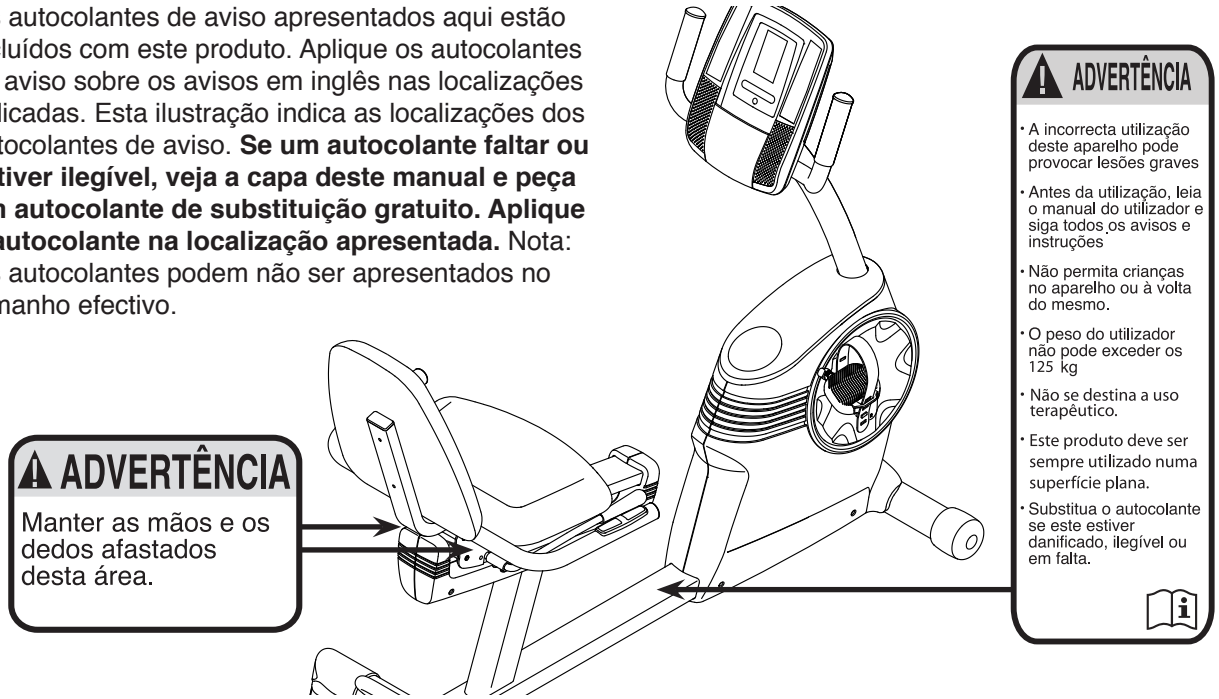
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA 12
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 18
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 20
LISTA DE PEÇAS 21
DIAGRAMA AMPLIADO 22
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
Manter as mãos e os dedos afastados desta área.
ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 125 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

2. **Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.**

3. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática são adequadamente informados acerca de todas as precauções.**

4. **A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.**

5. **Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.**

7. **Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

8. **Mantenha sempre as crianças com idade inferior a 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.**

9. **Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés.**

10. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) de uma forma geral.**

11. **A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 125 kg.**

12. **Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.**

13. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido a nova bicicleta estática PROFORM® 425 ZLX. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática 425 ZLX proporciona uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício em casa mais eficaz e divertido.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

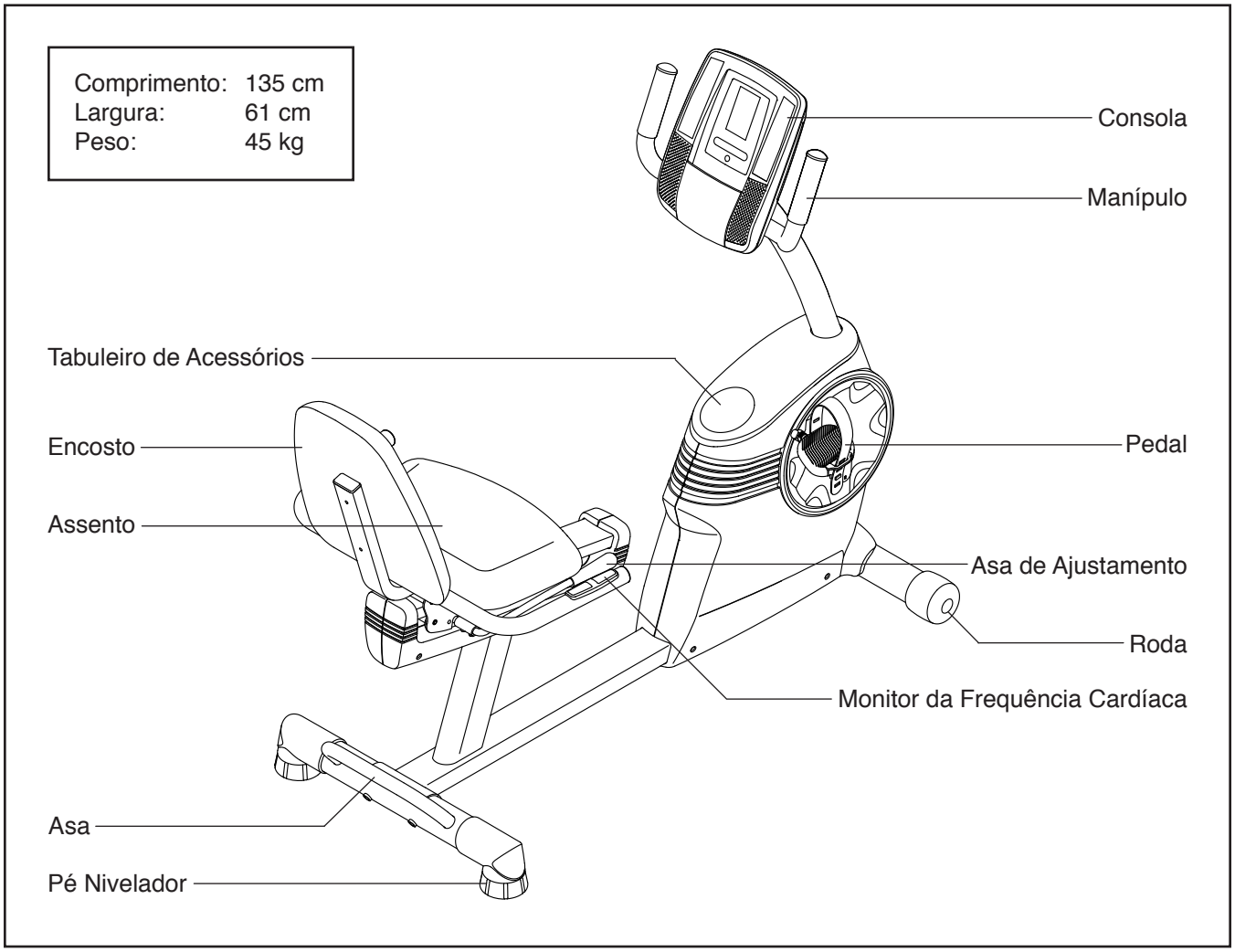
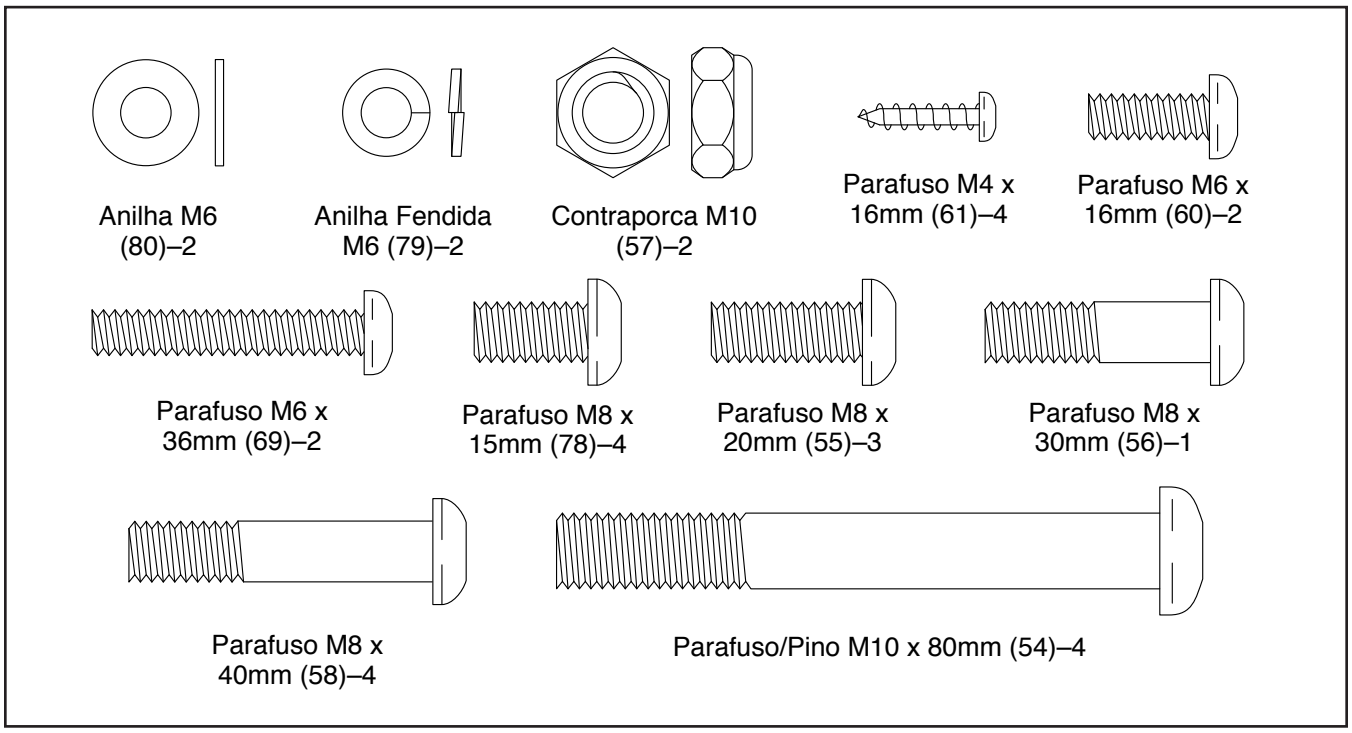


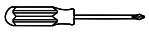
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**


Anilha M6 (80)–2
Anilha Fendida M6 (79)–2
Contraporca M10 (57)–2
Parafuso M4 x 16mm (61)–4
Parafuso M6 x 16mm (60)–2
Parafuso M6 x 36mm (69)–2
Parafuso M8 x 15mm (78)–4
Parafuso M8 x 20mm (55)–3
Parafuso M8 x 30mm (56)–1
Parafuso M8 x 40mm (58)–4
Parafuso/Pino M10 x 80mm (54)–4

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Para identificar peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas:

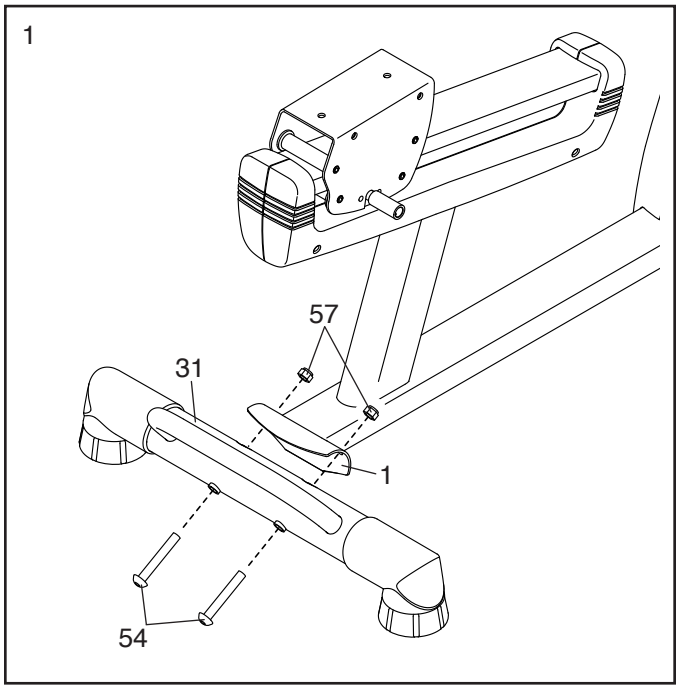
  uma chave de fendas Phillips 

  uma chave inglesa

  A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

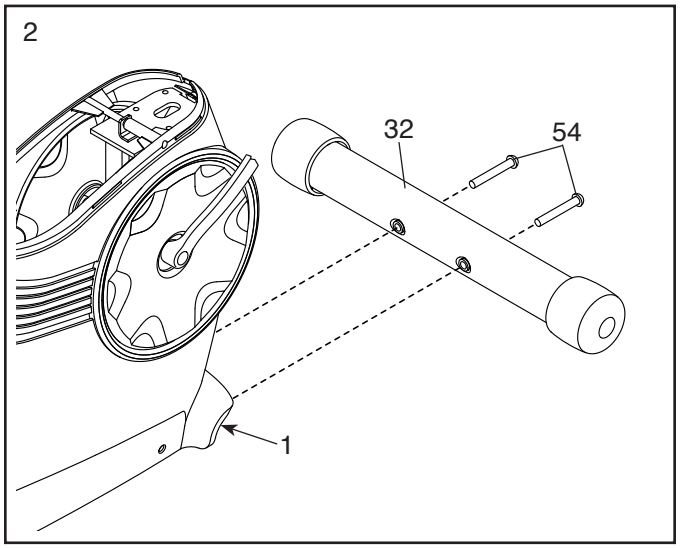
1. Oriente o Estabilizador Traseiro (31) conforme indicado.

   Enquanto outra pessoa eleva a parte de trás da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Traseiro (31) à Estrutura com dois Pinos M10 x 80mm (54) e duas Contraporcas M10 (57).



2. Oriente o Estabilizador Frontal (32) conforme indicado pelo autocolante.

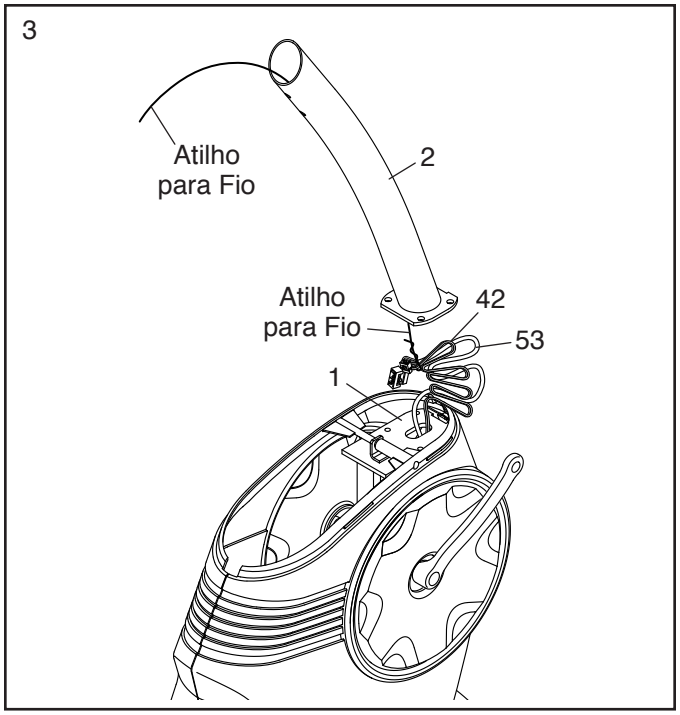
   Enquanto outra pessoa levanta a parte frontal da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (32) à Estrutura com dois Parafusos M10 x 80mm (54).



3. Oriente a Barra Vertical (2) conforme indicado. Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical junto à Estrutura (1).

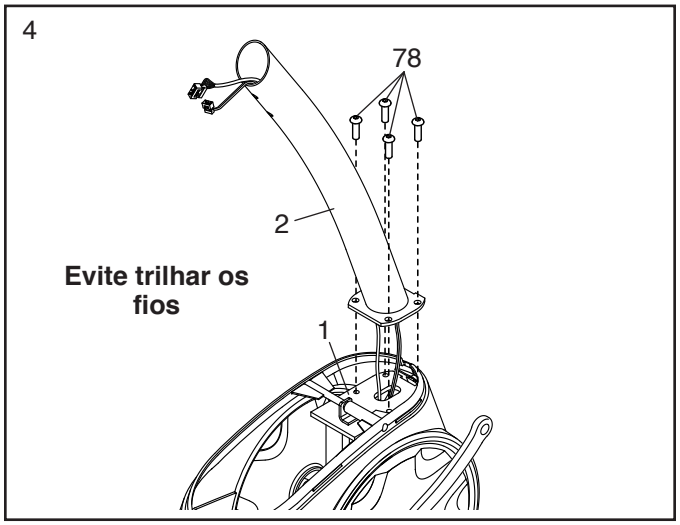
   Localize o atilho para fio no interior da Barra Vertical (2). Ate a extremidade inferior do atilho para fio às extremidades do Fio Principal (53) e ao Fio de Pulsações da Estrutura (42).

   Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio para cima até o Fio Principal (53) e o Fio de Pulsações da Estrutura (42) passarem completamente através da Barra Vertical (2).



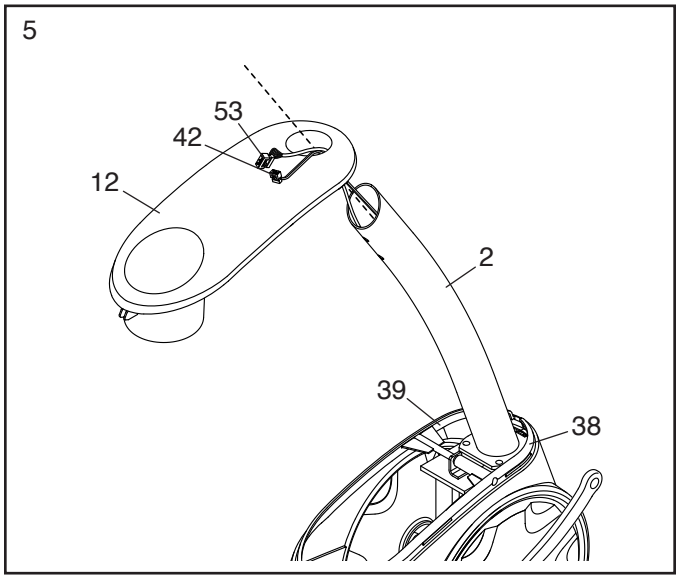
4. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Coloque a Barra Vertical (2) na Estrutura (1).

   Fixe a Barra Vertical (2) à Estrutura (1) com quatro Parafusos M8 x 15mm (78).



5. Posicione a Cobertura da Protecção (12) conforme indicado. Depois, localize o Fio Principal (53) e o Fio de Pulsações da Estrutura (42) no interior da Cobertura da Protecção.

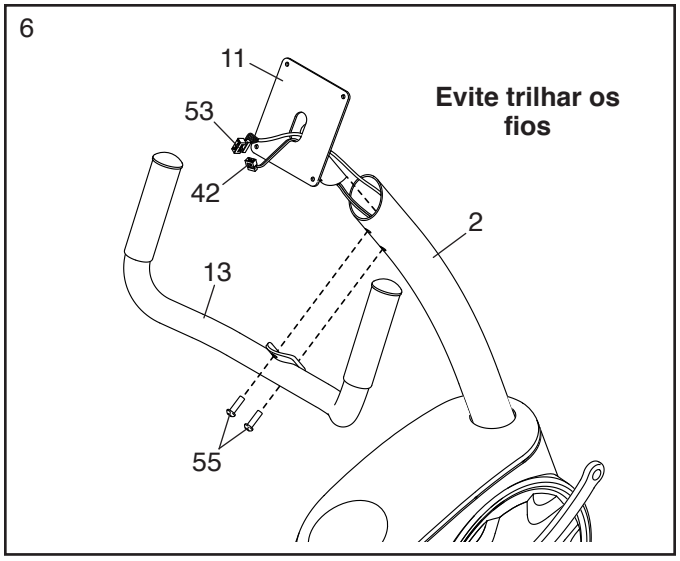
   Insira a Cobertura da Protecção (12) na Barra Vertical (2). Em seguida, pressione a Cobertura de Protecção contra as Protecções da Estrutura Esquerda e Direita (38, 39).



6. Oriente a Placa da Consola (11) conforme indicado. Depois, insira o Fio Principal (53) e o Fio de Pulsações da Estrutura (42) de baixo para cima na Placa da Consola.

   Conselho: Evite trilhar os fios. Insira a Placa da Consola (11) na Barra Vertical (2).

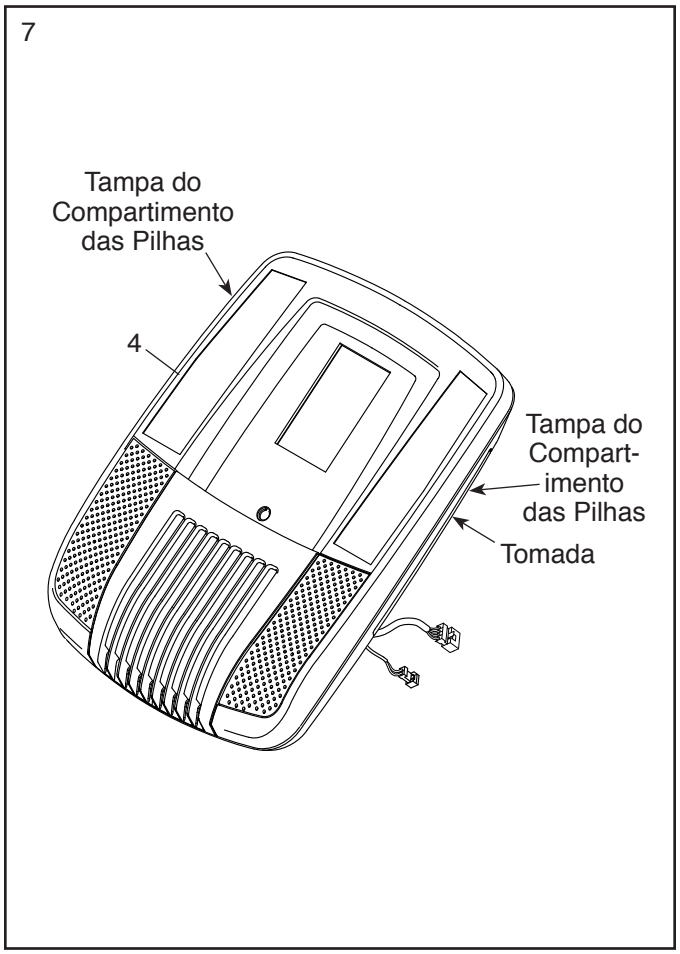
   Oriente o Manípulo (13) conforme indicado. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe o Manípulo e a Placa da Consola (11) à Barra Vertical (2) com dois Parafusos M8 x 20mm (55).



7. A Consola (4) pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. Não misture pilhas velhas e novas, ou pilhas normais, alcalinas e recarregáveis. **IMPORTANTE: Se a Consola tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de introduzir as pilhas. Caso contrário, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.**

   Retire as tampas dos compartimentos das pilhas da parte de trás da Consola (4) e introduza as pilhas nos compartimentos. **Certifique-se de que orienta as pilhas conforme a ilustração existente no interior do respectivo compartimento.** Em seguida, volte a fixar as tampas dos compartimentos das pilhas.

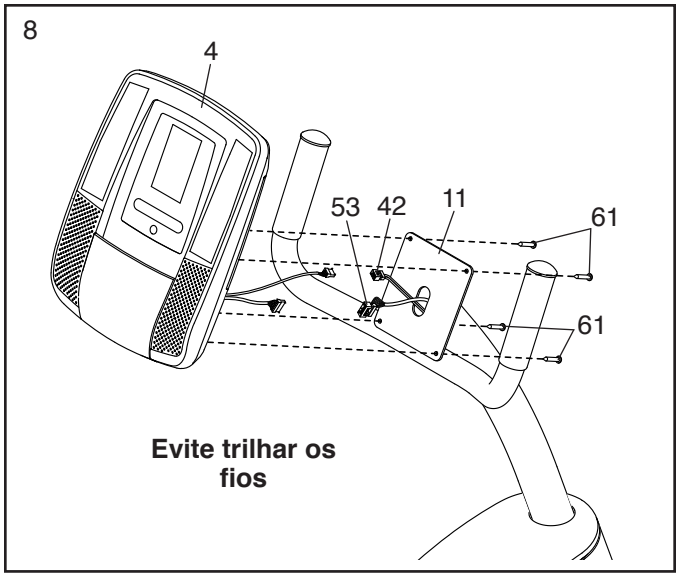
   Para adquirir um adaptador de corrente opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. Para evitar danificar a consola, utilize apenas um adaptador de corrente fornecido pelo fabricante. Ligue um terminal do adaptador de corrente à tomada dentro do compartimento das pilhas; ligue o outro terminal a uma tomada instalada segundo todas as leis e regulamentos locais.



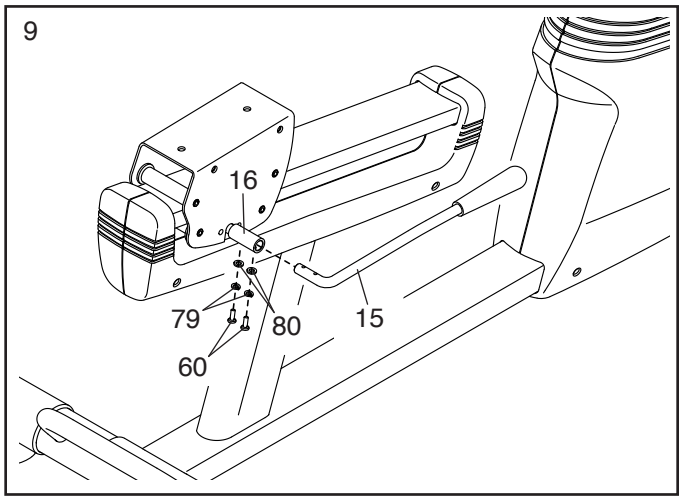
8. Enquanto outra pessoa segura a Consola (4) junto à Placa da Consola (11), ligue os fios da Consola ao Fio Principal (53) e ao Fio de Pulsações da Estrutura (42).

   Introduza a extensão excessiva de fio na Placa da Consola (11) ou na Consola (4).

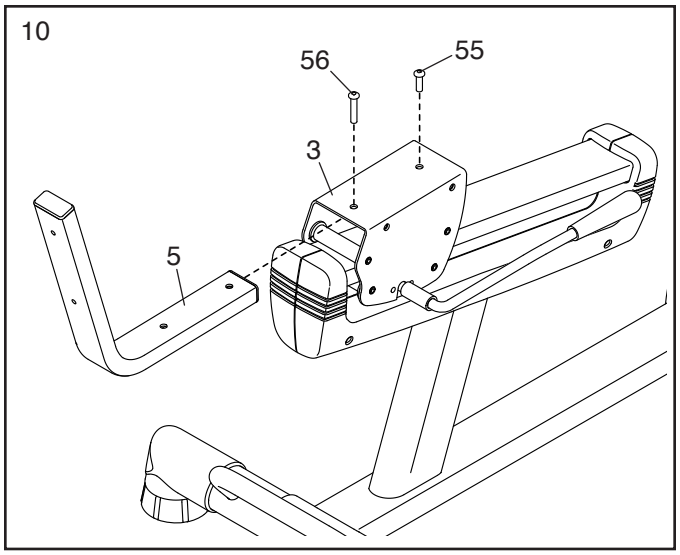
   Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M4 x 16mm (61).



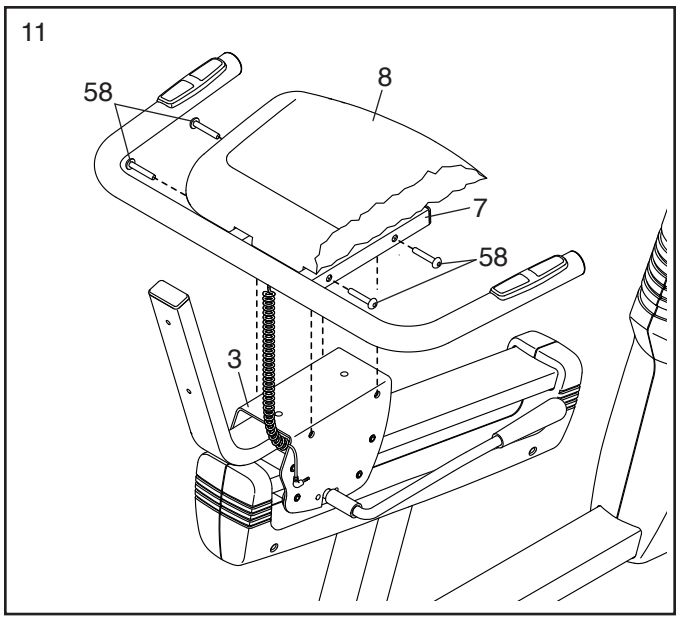
9. Oriente a Alavanca de Ajuste (15) conforme indicado. Fixe a Alavanca de Ajuste ao Eixo do Travão (16) com dois Pinos M6 x 16mm (60), duas Anilhas Fendidas M6 (79) e duas Anilhas M6 (80).



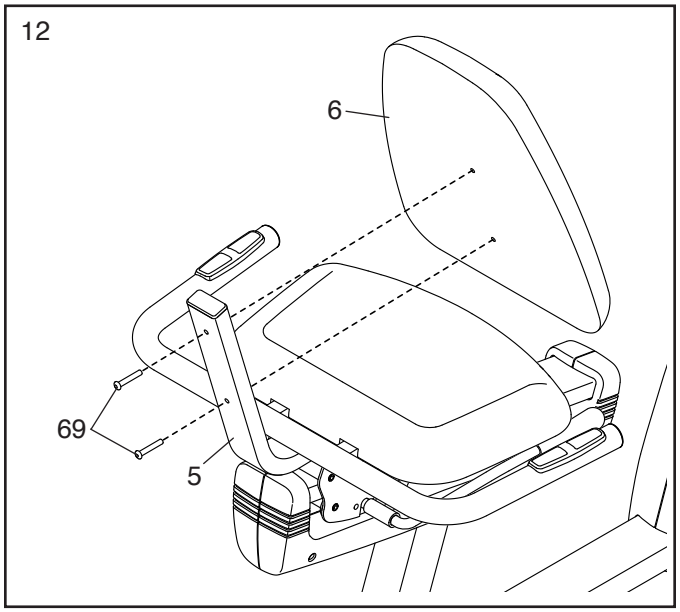
10. Oriente a Estrutura do Encosto (5) conforme indicado. Fixe a Estrutura do Encosto à Carroçaria do Assento (3) com um Parafuso M8 x 20mm (55) e um Parafuso M8 x 30mm (56).



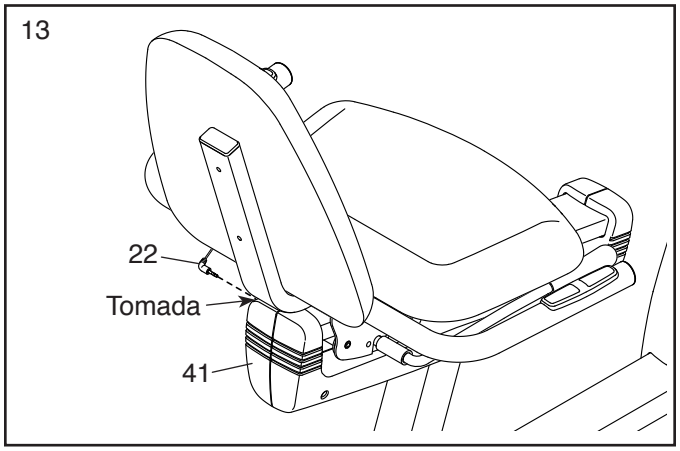
11. Oriente o Assento (8) e a unidade da Estrutura do Assento (7) conforme indicado. Fixe a Estrutura do Assento à Carroçaria do Assento (3) com quatro Parafusos M8 x 40mm (58).



12. Oriente o Encosto (6) conforme indicado. Fixe o Encosto à Estrutura do Encosto (5) com dois Parafusos M6 x 36mm (69).



13. Ligue o Fio de Pulsações da Estrutura do Assento (22) à tomada no Escudo Esquerdo do Assento (41).

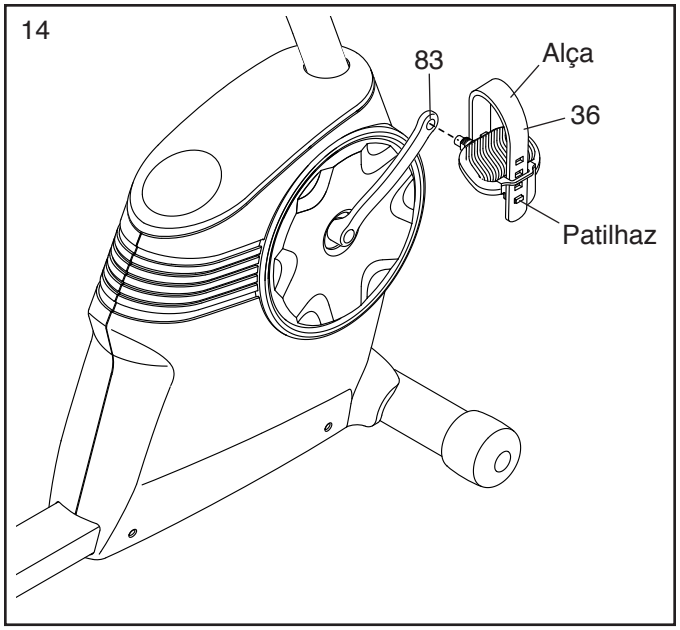


14. Identifique o Pedal Direito (36), que está marcado com um “R” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

    Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (36) **no sentido** dos ponteiros do relógio na Haste do Pedaleiro Direito (83).

    Aperte firmemente o Pedal Esquerdo (não apresentado), **no sentido contrário** ao dos ponteiros do relógio, na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não apresentada).

    Ajuste a alça direita para a posição pretendida e pressione as extremidades das alças contra as patilhas do Pedal Direito (36). **Ajuste a alça do Pedal Esquerdo (não apresentada) da mesma forma.**



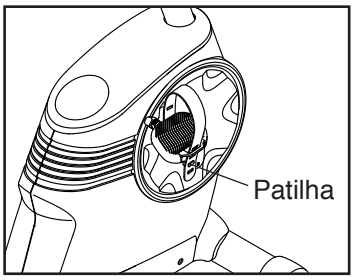
15. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta estática.** Nota: Após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO AJUSTAR O ASSENTO

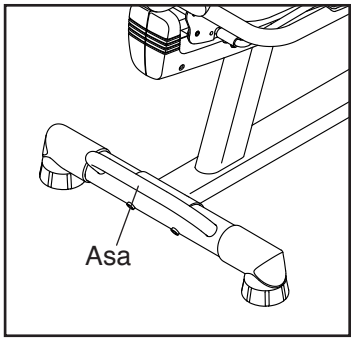
O assento pode ser ajustado para a frente ou para trás, até à posição que considere mais confortável. Para ajustar o assento, empurre para baixo a asa de ajustamento, faça o assento deslizar até à posição pretendida e puxe para cima a asa de ajustamento para fixar o assento na posição.

COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS



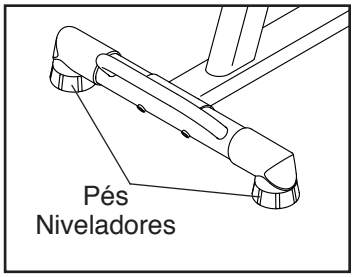
Para ajustar as alças dos pedais, comece por puxar as extremidades das alças das patilhas dos pedais. Ajuste as alças para a posição pretendida e pressione as extremidades das alças contra as patilhas.

COMO MOVER A BICICLETA ESTÁTICA



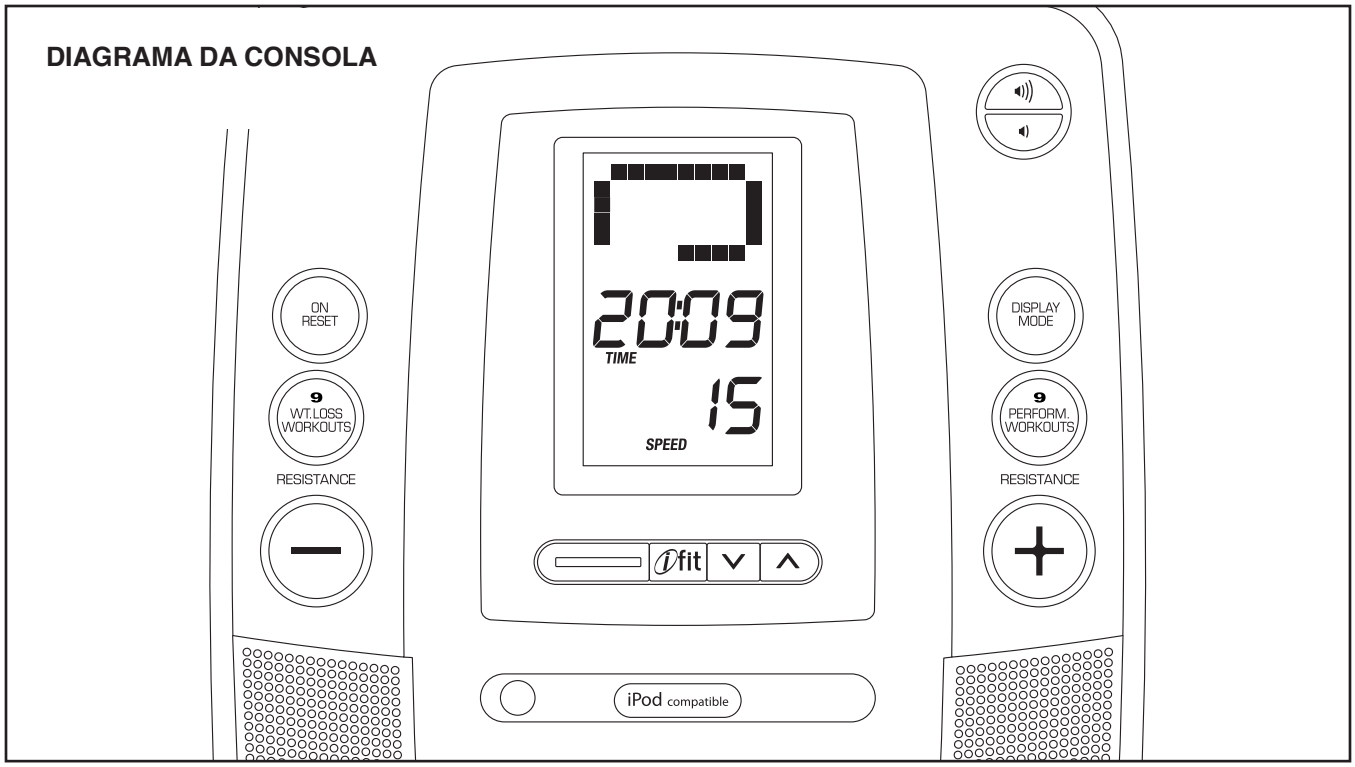
Para mover a bicicleta estática, agarre a asa do estabilizador traseiro e levante-a com cuidado até que a bicicleta estática possa ser movida sobre as rodas frontais. Mova cuidadosamente a bicicleta estática para o local pretendido e baixe-a.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA



Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador traseiro até o movimento de balanço ser eliminado.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. À medida que se exercita, a consola oferece informações contínuas sobre o exercício. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

A consola oferece dezoito sessões de exercício predefinidas – nove de perda de peso e nove de desempenho. Cada sessão de exercício predefinida altera automaticamente a resistência dos pedais e vai variando a velocidade das pedaladas à medida que guia o utilizador através de exercícios eficazes.

A consola inclui ainda o sistema interactivo de exercícios iFit, que permite à consola aceitar cartões iFit com exercícios concebidos para o ajudar a atingir metas específicas de forma física.

Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o(a) orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa deste manual.**

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 14. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 15. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 16. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 17. **Para utilizar o modo de utilizador,** consulte a página 17.

Nota: Antes de utilizar a consola, certifique-se de que as pilhas estão instaladas (consulte o passo de montagem 7 na página 8). Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

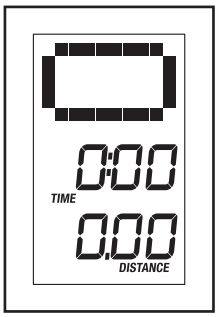
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Ligue a consola.

Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. Soa um toque e a consola fica pronta a utilizar.

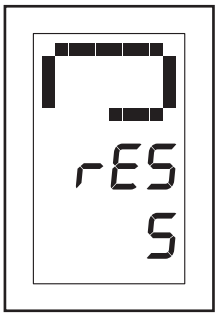
2. Seleccione o modo manual.



Sempre que ligar a consola, é automaticamente seleccionado o modo manual.

Se seleccionou uma sessão de exercício, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente o botão 9 Wt. Loss Workouts (9 sessões de exercício de perda de peso) ou o botão 9 Perform. Workouts (9 sessões de exercício de desempenho) repetidamente até aparecer uma pista no ecrã superior.

3. Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme preferir.



Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir a Resistance (Resistência).

Nota: Após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingirem o nível de resistência seleccionado.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

Calories (Calorias): Este modo de apresentação indica o número aproximado de calorias que queimou.

Distance (Distância): Este modo de apresentação indica a distância que pedalou, em quilómetros ou milhas

Perfil: Quando for seleccionado um exercício, este modo apresenta um perfil dos níveis de resistência do exercício.

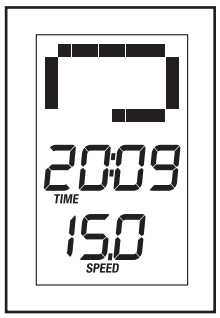
Pulsação: Este modo indica a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 5 na página 15).

Res (Resistência): Este modo de apresentação indica o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência for alterado.

Speed (Velocidade): Este modo de apresentação indica a velocidade de pedalada em milhas por hora ou quilómetros por hora.

Time (Tempo): Quando estiver seleccionado o modo manual, este modo de apresentação indica o tempo decorrido. Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação indica o tempo restante da sessão de exercício.

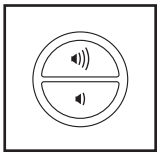
Pista: Quando estiver seleccionado o modo manual, este modo apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 milha). À medida que fizer exercício, aparecem indicadores sucessivos à volta da pista até aparecer toda a pista. A pista desaparece então e os indicadores recomeçam a aparecer em sucessão.



Prima repetidamente o botão Display Mode (Modo Ecrã) para seleccionar as informações de exercício pretendidas.

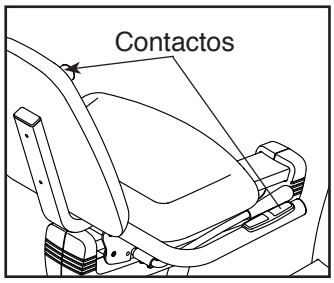
Para reiniciar o ecrã, prima o botão On/Reset (Ligar/ Reiniciar).

Nota: A consola pode indicar a velocidade de pedalada e a distância, quer em quilómetros, quer em milhas. Para ver ou alterar a unidade de medida, consulte O MODO DE UTILIZADOR na página 17.



Altere o nível de volume da consola premindo os botões para aumentar ou diminuir o volume.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.**



Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor do ritmo cardíaco do punho, retire-as. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a sua pulsação for detectada, surge no ecrã um símbolo intermitente em forma de coração e depois é apresentado o seu ritmo cardíaco. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.**

Se a frequência cardíaca não for apresentada, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, soa uma série de toques, a consola pausa e o tempo pisca no ecrã.

Se os pedais ficarem parados por alguns minutos, a consola desliga-se e o ecrã é reiniciado.

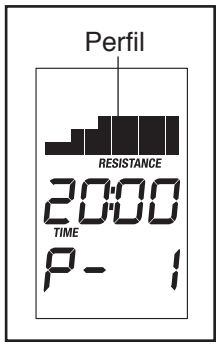
COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Ligue a consola.**

Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. Soa um toque e a consola fica pronta a utilizar.

2. **Seleccione uma sessão de exercício predefinida.**



Para seleccionar um exercício predefinido, prima repetidamente o botão 9 Wt. Loss Workouts (9 sessões de exercício de perda de peso) ou o botão 9 Perform. Workouts (9 sessões de exercício de desempenho) até aparecer no ecrã inferior o número da sessão de exercício pretendida.

Quando seleccionar uma sessão de exercício predefinida, passa pelo ecrã superior um perfil dos níveis de resistência do exercício, no ecrã central surge a duração do exercício e no ecrã inferior o número da sessão de exercício.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

Cada sessão de exercício está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e um objectivo de velocidade. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou objectivos de velocidade.

Durante a sessão de exercício, o perfil da sessão apresenta o seu progresso (veja a ilustração acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais é então alterada.

Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima do objectivo de velocidade do segmento em curso. O objectivo de velocidade aparece no ecrã quando estiver seleccionado o modo ecrã.

IMPORTANTE: O objectivo de velocidade destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser inferior ao objectivo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (Resistência). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

Se parar de pedalar durante alguns segundos será emitida uma série de sons e a sessão de exercício será interrompida.

Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar. A sessão de exercício continuará até que o último segmento do perfil fique intermitente e o último segmento da sessão de exercício termine.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 14.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 15.

6. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 15.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa deste manual.

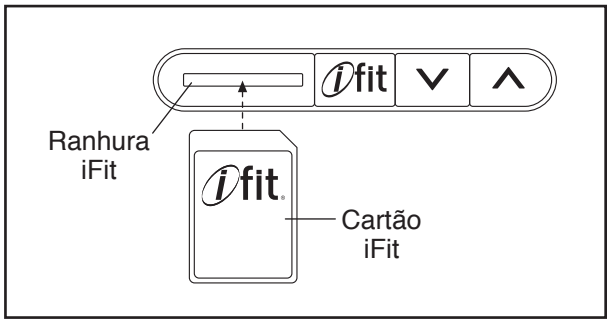
1. **Ligue a consola.**

   Prima qualquer botão ou comece a pedalar para activar a consola.

   Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. Soa um toque e a consola fica pronta a utilizar.

2. **Insira um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.**

   Para utilizar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fica posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e para a ranhura. Quando o cartão iFit estiver correctamente inserido, o indicador junto à ranhura ilumina-se.



   Em seguida, seleccione a sessão de exercício desejada do cartão iFit, premindo os botões de aumento e diminuição junto à ranhura iFit.

   Passa pelo ecrã superior um perfil dos níveis de resistência do exercício, no ecrã central surge a duração do exercício e no ecrã inferior o número da sessão de exercício.

   Após seleccionar uma sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal começa a orientá-lo através do exercício. As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício predefinidas. Para utilizar a sessão de exercício, consulte os passos 3 a 6 na página 15.

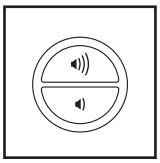
3. **Quando tiver terminado o exercício, retire o cartão iFit.**

   Retire o cartão iFit quando tiver terminado o exercício. Guarde o cartão iFit num lugar seguro.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o Volume na consola ou com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD.

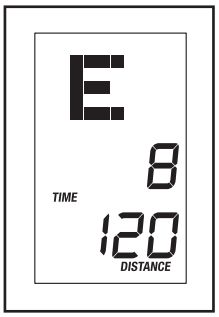


O MODO DE UTILIZADOR

A consola possui um modo de utilizador que lhe permite seleccionar uma unidade de medida para a consola e ver informações sobre a utilização da consola.

1. **Seleccione o modo de utilizador.**

   Para seleccionar o modo de utilizador, prima e mantenha premido o botão Display Mode (Modo Ecrã) por alguns segundos, até que surjam no ecrã as informações do modo de utilizador.



2. **Seleccione uma unidade de medida, se o desejar.**

   A consola pode indicar a velocidade de pedalada e a distância, quer em quilómetros, quer em milhas.

   O ecrã superior indica a unidade de medida seleccionada. Surge no ecrã superior um E, para milhas inglesas, ou um M , para quilómetros métricos. Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão de aumento da Resistance (Resistência).

   Nota: Quando substituir as pilhas, poderá ser necessário voltar a seleccionar a unidade de medida desejada.

3. **Veja informações sobre a utilização da consola, se o desejar.**

   O ecrã central indica o número total de horas de utilização da consola desde que a bicicleta estática foi adquirida. O ecrã inferior indica a distância total percorrida a pedalar na bicicleta estática desde que foi adquirida.

4. **Saia do modo de utilizador.**

   Prima o botão Display Mode para sair do modo do utilizador.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta estática, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

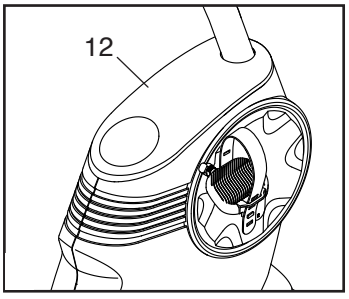
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

A maior parte dos problemas com a consola são resultado de pilhas fracas. Consulte o passo de montagem 7 na página 8 para obter instruções de substituição das pilhas.

Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, consulte o passo 5 na página 15.

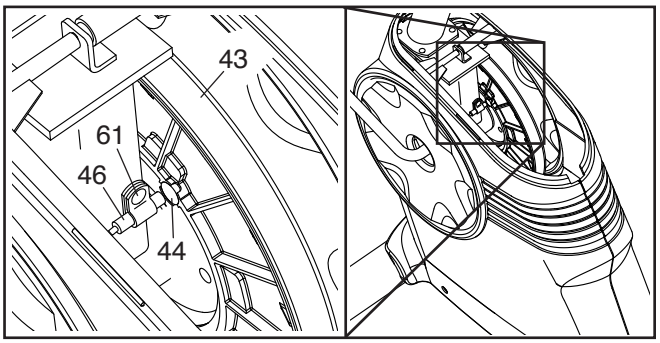
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações correctas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.



Para ajustar o interruptor de lâminas é necessário primeiro retirar a Cobertura da Protecção (12). Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas na Cobertura da Protecção e, em seguida, puxe a Cobertura da Protecão afastando-a da estrutura.

Em seguida, localize o Interruptor de Lâminas (46). Desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (61).



Em seguida, rode a Polia (43) até um Íman (44) ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas (46). Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâminas, aproximando-o ou afastando-o do Íman. Depois, aperte novamente o Parafuso M4 x 16mm (61).

Rode a Polia (43) por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações correctas.

Quando o interruptor de lâminas ficar correctamente ajustado, volte a colocar a cobertura da protecção.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

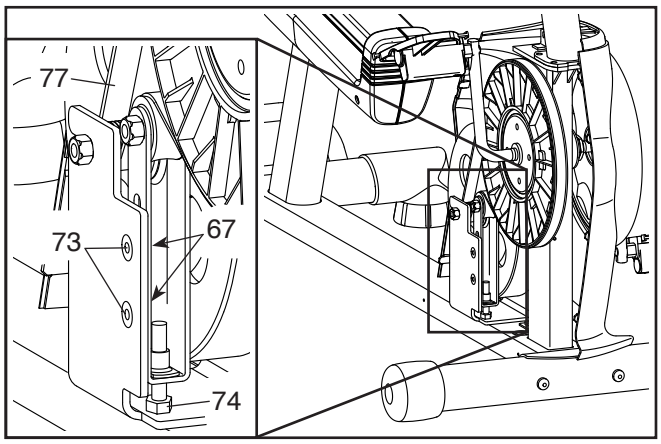
Para ajustar o interruptor de lâminas, deve retirar o pedal direito, a cobertura da protecção e a cobertura da estrutura direita (consulte as instruções abaixo).

Utilizando uma chave inglesa, rode o pedal direito no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio e retire-o.

Consulte COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS na página 18 e retire a Cobertura da Protecção (12).

Em seguida, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual e retire os Parafusos M4 x 16mm (61) Protecções Direita e Esquerda da Estrutura (38, 39). Em seguida, retire suavemente a Protecção Direita da Estrutura.

Segure nas duas Porcas de Travamento M8 (67) e solte os dois Parafusos de Cabeça Chata M8 x 16mm (73). Em seguida, solte o Parafuso Sextavado M10 x 35mm (74) até a Correia de Transmissão (77) ficar apertada. Em seguida, segure na Porcas de Travamento M8 e aperte os Parafusos de Cabeça Chata M8 x 16mm.



Em seguida, volte a colocar a protecção direita da estrutura, a protecção superior e o pedal direito.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PFEVEX74012.0 R0412A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Barra Vertical
3	1	Carroçaria do Assento
4	1	Consola
5	1	Estrutura do Encosto
6	1	Encosto
7	1	Estrutura do Assento
8	1	Assento
9	1	Carril da Carroçaria
10	2	Sensor de Pulsações
11	1	Placa da Consola
12	1	Cobertura da Protecção
13	1	Manípulo
14	1	Asa de Ajustamento
15	1	Alavanca de Ajuste
16	1	Eixo do Travão
17	2	Punho
18	2	Tampa do Manípulo
19	2	Tampa Quadrada da Estrutura do Assento
20	2	Cobertura da Estrutura do Assento
21	2	Tampa Redonda da Estrutura do Assento
22	1	Fio de Pulsações da Estrutura do Assento
23	1	Passa-fios de Bloqueio
24	2	Acolchoamento da Carroçaria
25	1	Travão
26	1	Placa do Travão
27	2	Espaçador do Travão
28	4	Eixo do Rolete
29	2	Rolete Superior
30	2	Rolete Inferior
31	1	Estabilizador Traseiro
32	1	Estabilizador Frontal
33	2	Tampa do Estabilizador
34	2	Pé Nivelador
35	2	Roda
36	1	Pedal Direito/Alça
37	1	Pedal Esquerdo/Alça
38	1	Protecção Direita da Estrutura
39	1	Protecção Esquerda da Estrutura
40	1	Escudo do Assento Direito
41	1	Escudo do Assento Esquerdo
42	1	Fio de Pulsações da Estrutura
43	1	Polia
44	2	Íman
45	2	Apoio
46	1	Interruptor de Lâminas
47	1	Grampo
48	1	Mecanismo de Resistência
49	1	Eixo do Volante
50	1	Braço Tensor
51	1	Motor de Resistência
52	1	Cabo de Resistência
53	1	Fio Principal
54	4	Parafuso/Pino M10 x 80mm
55	3	Parafuso M8 x 20mm
56	1	Parafuso M8 x 30mm
57	2	Contraporca M10
58	4	Parafuso M8 x 40mm
59	1	Parafuso Brilhante M4 x 16mm
60	2	Parafuso M6 x 16mm
61	18	Parafuso M4 x 16mm
62	8	Parafuso M6 x 20mm
63	2	Haste do Assento
64	4	Parafuso M6 x 42mm
65	2	Parafuso 1/4" x 1/2"
66	2	Parafuso M6 x 16mm
67	10	Porca de Travamento M8
68	4	Pino M8 x 42mm
69	2	Parafuso M6 x 36mm
70	2	Parafuso de Espera M10 x 41mm
71	2	Porca da Flange M10
72	4	Pino M8 x 20mm
73	2	Parafuso de Cabeça Chata M8 x 16mm
74	1	Parafuso Sextavado M10 x 35mm
75	4	Parafuso M4 x 12mm
76	4	Anilha Fendida M8
77	1	Correia de Transmissão
78	4	Parafuso M8 x 15mm
79	12	Anilha Fendida M6
80	12	Anilha M6
81	1	Pedaleiro
82	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo
83	1	Haste do Pedaleiro Direito
84	2	Parafuso da Flange 5/16"
85	2	Tampa do Braço do Pedaleiro
86	2	Anel de Retenção
*	–	Ferramenta de Montagem
*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº PFEVEX74012.0 R0412A

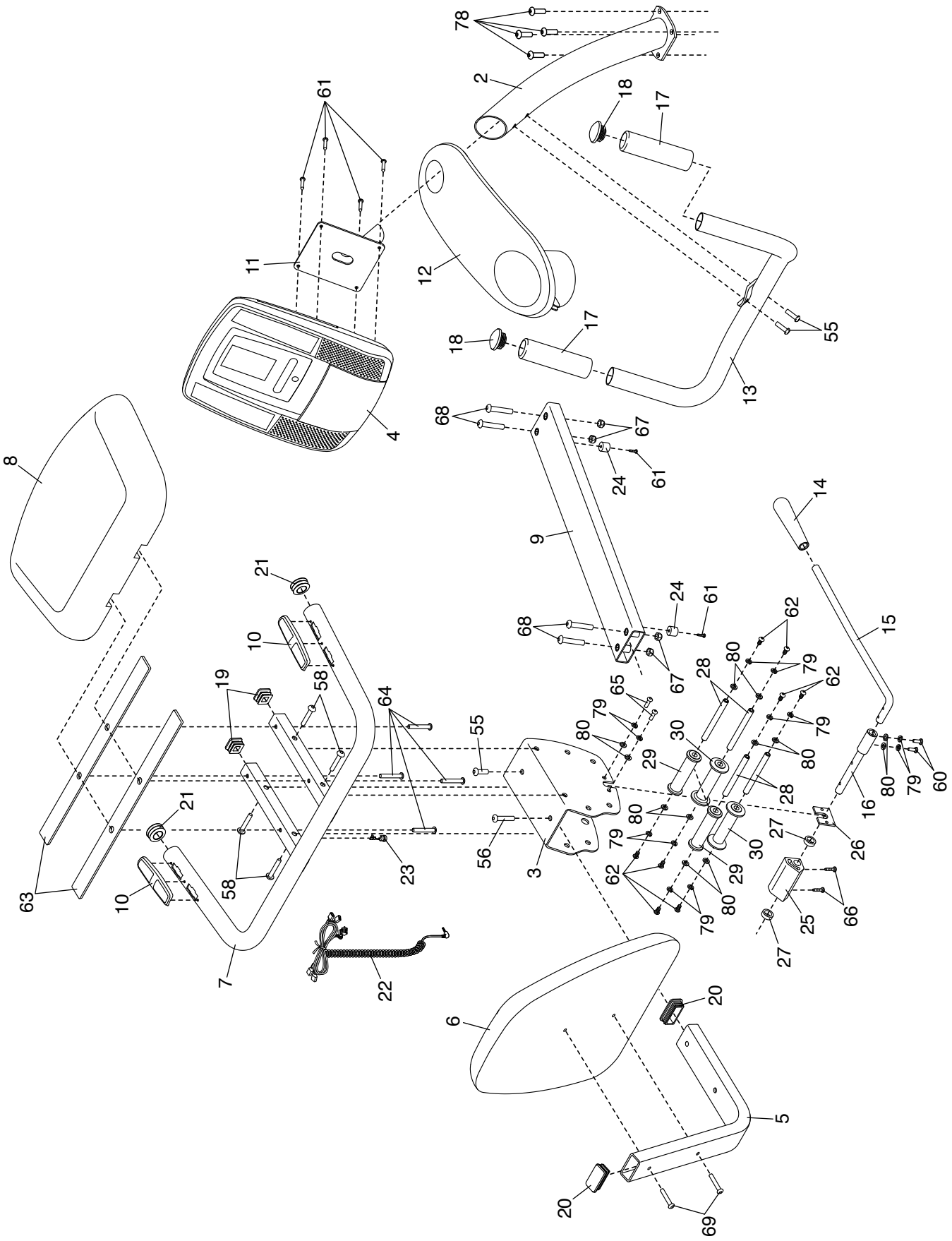
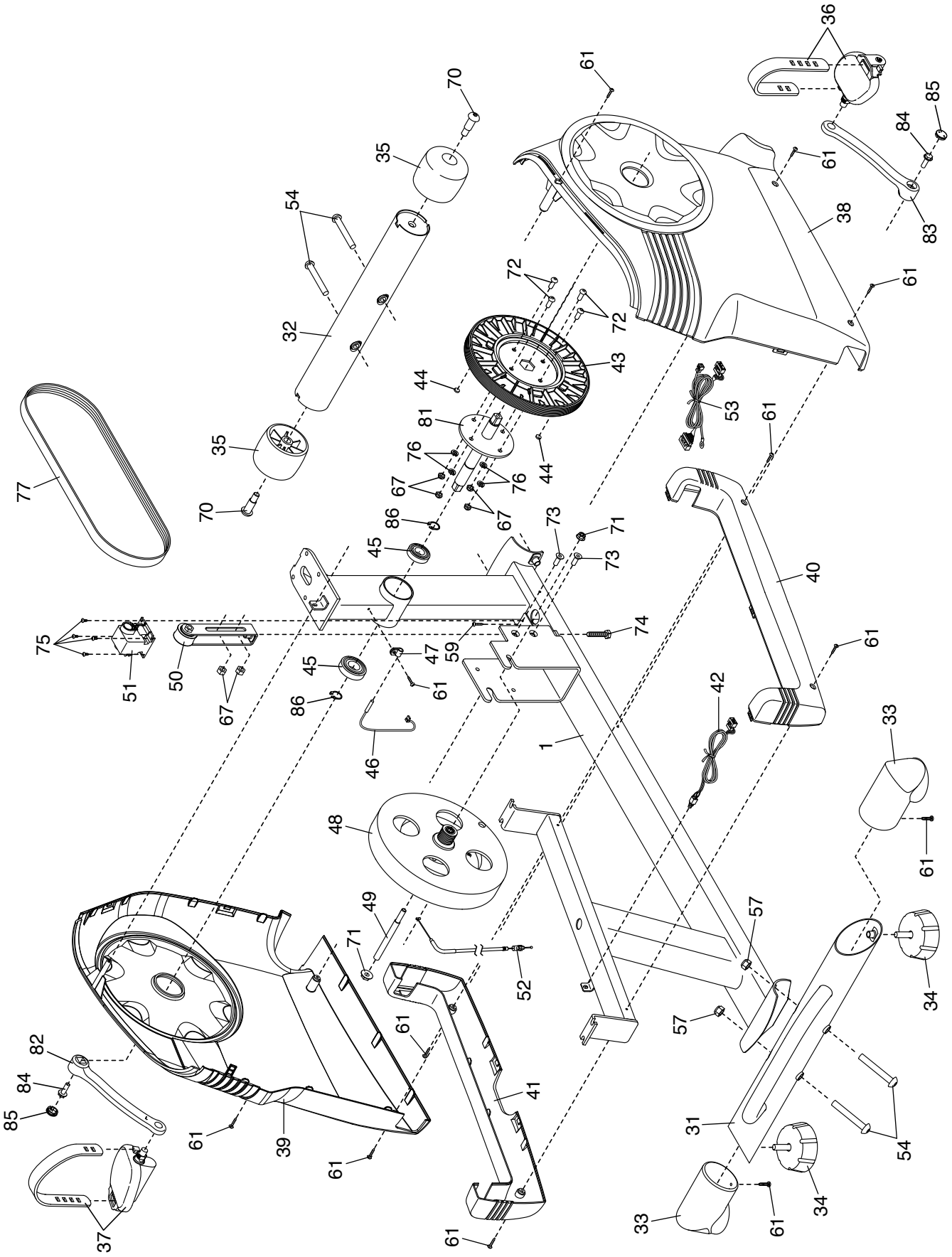


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PFEVEX74012.0 R0412A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 328512 R0412A

Impresso na China © 2012 ICON IP, Inc.